

Kehoterapiat

Horstmann-tekniikka on yksinkertainen ja lempeä hoitomuoto, joka vapauttaa fyysisiä, tunneperäisiä ja henkisiä tukkeumia. Tekniikan sisällä on useita eri menetelmiä, joista osa jaetaan kehoterapiaksi ja osa energiahoidoiksi. Seuraavassa on kuvaukset kehoterapiamenetelmistä.

Lantion vapautus – Ileo-Sacral Release (ISR)

Lantion vapautus käsittelee pääasiassa lantion aluetta ja antaa usein nopean kivunlievityksen alaselän vaivoihin. Käsittely vaikuttaa jänteisiin ja nivelsiteisiin ja voi näin ollen estää virheasentoja ja kipuja. Monilla ihmisillä on jossain elämänsä vaiheessa ongelmia selässä – usein ristiselässä – tai kipuja ja tukoksia lantion alueella. Lantion vapautustekniikalla päästään kiinni juuri tällaisiin ongelmiin.

Hartian vapautus – Arm-Shoulder Release (ASR)

Ajankohtaiset ongelmamme suhteissamme – koskivatpa ne sitten työtehtäviä, työtovereita, perheenjäseniä tai yleisesti elämäntilannettamme – me varastoimme käsiin ja lapaluiden alueille. Horstmann-hartian vapautus käsittelee lähinnä niska- ja hartiasseudun lihaksia, jänteitä ja niveliä. Hoito voi olla tehokasta esim. hiirikäden, jäätyneiden olkapäiden, tenniskyynärpään, särkevän ja jäykän niskan, käsien ja hartioiden hoitoon sekä rakenteellisista syistä johtuvassa päänsäryssä. Tällä menetelmällä on hoidettu myös menestyksekkäästi nk. retkautusvammoja (kolarin aiheuttama niskavamma) sekä niistä aiheutuvia kipu- ja jännitys-oireita. Monet kokevat myös että Hartian vapautus helpottaa syvähengitystä.

Jalkojen vapautus – Foot Release (FR)

Jalkojen vapautusta käytetään usein yhdistettynä muihin Horstmann-hoitoihin. Se on ainutlaatuinen, yksinkertainen menetelmä joka meridiaanien

ja hermojärjestelmän kautta vapauttaa tukoksia koko kehon alueelta. Jalkojen vapautus vaikuttaa selkärankaan, hermo-, lihas-, lymfa-, neste- ja meridiaanijärjestelmiin jaloissa ja on ilmiömäinen tehokkuudessaan ja yksinkertaisuudessaan. Tällä menetelmällä voidaan mm. vaikuttaa energiatukkeumiin, jotka vuorostaan vaikuttavat koko selkärankaan (myös retkautusvammoihin) ilman, että asiakasta täytyy käsitellä sairaan selän kohdalta. Asiakasta voidaan hoitaa, vaikka hänellä olisi tulehdus selän alueella.

Itsesabotointi vapautus – Self Sabotage Release (SSR)

Itsesabotointi vapautus käsittelee tunneperäisiä käyttäytymismalleja, jotka estävät meitä saavuttamasta tavoitteitamme ja jotka ovat varastoituneet kehon solumuistiin. Nämä tiedostamattomat energiamallit ovat useimmiten muodostuneet elämämme aikaisessa vaiheessa (esim. varhaisessa lapsuudessa tai perittyinä vanhemmilta), mutta vaikuttavat meihin aikuisina esimerkiksi suhteissa muihin. Kun nämä mallit vapautetaan, saattaa tuloksena olla huomattavia fyysisiä, psykologisia ja tunne-elämään liittyviä muutoksia. Fyysisellä puolella käsittely sopii niille, joilla on alaselän vaivoja tai iskias.

Itsesabotointi vapautus kehitettiin alun perin iskias- ja lonkkavaivoihin. Kun Trish Trowbridge teki näitä hoitoja asiakkailleen, hän huomasi mielenkiintoisia ”sivuvaikutuksia”. Asiakkailta alkoi hävitä itsetuhoavia käyttäytymismalleja kuten mm. alkoholismi, tupakointi, kynsien pureskelu, ylensyöminen, anoreksia, itsensä aliarvioiminen jne. Tämän käyttäytymismalleja purkavan vaikutuksensa ansiosta Itsesabotointi vapautus on kehoterapeuttisen vaikutuksensa lisäksi myös ensimmäinen hienoenergiapohjainen hoito.